



# ACCORDS D'ÉQUIPAGE

*Le premier soir - 30-45 min*

Une semaine en équipage, c'est vivre ensemble 24h/24 dans 12m<sup>2</sup> flottants. Dormir, manger, naviguer, affronter la météo, prendre des décisions qui engagent tout le monde.

Sans cadre explicite, vous allez naviguer à vue dans le vivre-ensemble : supposer ce qui est OK pour les autres, compenser en silence, accumuler les frustrations.

Les accords d'équipage, c'est votre contrat social explicite. Pas une liste de règles imposées - des engagements d'humaine à humaine, co-construits.



## UNE INVITATION

---

Ces accords sont les vôtres. Lela mono facilite, mais c'est vous qui décidez ce qui compte. Vous pourrez les rediscuter en cours de semaine si besoin (voir carte SOS S3).

# DÉROULÉ ACCORDS D'ÉQUIPAGE

---

## 1. POSER LE CADRE

Lela mono explique : "On va créer ensemble les règles de notre équipage. Chacune peut proposer, questionner, ajuster."

Prenez une feuille vierge. Écrivez en haut : ACCORDS D'ÉQUIPAGE

## 2. EXPLORER LES THÈMES (15-20 min)

Par thème, tour de table : "Qu'est-ce qui est important pour moi ?"

Thèmes possibles : Communication - Sommeil - Fatigue/repos - Gestion tensions - Droit à l'erreur - Humour/limites - Moments solo - Rangement - Relation au à la mono

⚠ Veiller à l'équilibre temps de parole

## 3. FORMULER LES ACCORDS (10 min)

Transformer en accords actionnables. Ex : "respecter le sommeil" → "silence carré après 22h30"

## 4. VALIDER & SIGNER (5 min)

Lire à voix haute. Tour d'objections : "Cet accord nuirait-il au groupe ou à moi ?" Si objection → ajuster. Sinon → adopté. Chacune signe (initiales, dessin...).

## ANCORAGE

Affichez la feuille dans le carré, visible de toutes. On y reviendra à mi-parcours (M6) et en fin de stage (M7).